

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОСИБИРСКИЙ ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГБПОУ НСО «НЭК»)**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебно-
методической работе

 Т.А. Заруцкая

«31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура**

**Специальность 23.02.07 Техническая обслуживание и ремонт
двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

Рассмотрено
на заседании кафедры ОГСЭ дисциплин
Протокол № 1 «31» августа 2023 г.

Заведующий кафедрой  Н.В. Вяткина

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей» и примерной образовательной программы.

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «НЭК».

Разработчики:

Абрамов В.А., преподаватель,

Сафонов П.Ю., преподаватель.

Согласовано:

Методист



Рахметова Т.Ю.

«31» августа 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

-	
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности, 23.02.07 Техническая обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, входящей в состав укрупненной группы специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ).

1.3. Цель и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы выполнения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Планируемые **личностные результаты** (в соответствии с рабочей программой воспитания) освоения учебной дисциплины:

- ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
- ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России
- ЛР 5 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда
- ЛР 11 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
- ЛР 17 Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, достигать взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	210
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	186
в том числе:	
теоретическое обучение	34
практические занятия	152
Самостоятельная работа	24
Промежуточная аттестация 3 – 7 семестры – зачет.	
Промежуточная аттестация 8 семестр – дифференцированный зачет.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2 курс ТОД 21+ (2022-2023)

Наименование тем	Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий	Кол-во часов	Личностные результаты
1	2	3	4
	Легкая атлетика	10	
Тема 1. ТБ при занятиях ФК. Общекультурное и социальное значение ФК.	Техника безопасности при занятиях физической культурой. Общекультурное и социальное значение ФК	2	ЛР1,ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 2. Бег на короткие дистанции	Бег на короткие дистанции. Техника бега со старта и на финишном отрезке. Бег на 100 м.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 3. Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка. Контроль выносливости: ю.-2000м, д.-1000м	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 4. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.	Выполнение упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Техника прыжка в длину с разбега.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 5. Сдача контрольных нормативов по л/атлетике. Эстафетный бег.	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.. Бег 4*100м. Техника передачи эстафетной палочки эстафетной палочки по этапам.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11,ЛР17
	ОФП / 4-хборье	10	
Тема 6. Виды 4-хборья. Совершенствование качества быстрота.	Виды 4-борья. Развитие качества – быстрота. Упражнение «челночный бег».	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 7. Виды 4х-борья. Развитие взрывной силы ног. Челночный бег –контроль.	4-борье: Развитие взрывной силы. челночный бег-контроль Прыжковые упражнения. Повторения прыжка с места, толчком 2-х ног.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 8. 4-борье. Развитие общей силы. Прыжок в длину- контроль.	4-борье:.. Развитие общей силы. прыжок в длину-контроль. Упражнения на пресс.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 9. 4-борье. Развитие силы рук. Пресс-контроль.	4-борье: Пресс-контроль. Развитие силы рук. Отжимание способ «кузнечик». Упражнения с отягощением.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 10. 4-борье. Развитие ловкости. Отжимание – контроль.	4-борье: Отжимание способом «кузнечик»-контроль, работа в заданном ритме. Развитие ловкости, упражнения с мячами.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11

	Волейбол	12	
Тема 11. Социально-биологические основы ФК. ТБ при занятиях спортивными играми.	Социально-биологические основы физической культуры ТБ во время занятий спортивными играми.	2	ЛР1
Тема 12. Стойка и перемещение. Владение мячом.	Стойка и перемещение, Владение мячом: верхний, нижний прием мяча. Упражнения в парах.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 13. Отработка нижнего приема и передачи мяча.	Отработка нижнего приема и передачи мяча двумя руками.. Жонглирование, индивидуальная работа с мячом.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 14. Отработка верхнего приема мяча.	Отработка верхнего приема мяча. Жонглирование. Индивидуальная работа с мячом.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 15. Контроль освоение приема мяча.	Контроль освоения приема мяча. Прямая нижняя подача, прямая верхняя подача.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 16. Зачет. подача мяча по зонам.	Зачет. подача мяча по зонам. Двусторонняя игра.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11,ЛР17
	Настольный теннис	10	
Тема 17. Повторение технических приемов игры.	Повторение технических приемов игры, правил, ведения счета.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 18. Отработка приемов, ударов, подач.	Отработка освоенных приемов, атакующих ударов, подач.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 19. Отработка подачи. Крученые мячи.	Отработка различных способов подачи (наружная, внутренняя, накат, срезка). Крученые мячи.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 20. Проверка освоения приемов игры, подач.	Проверка освоения приемов игры, подач. Учебные игры.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 21. Контроль по теме «Н/теннис».	Контроль по теме «Настольный теннис»: мини-турнир на выбывание (олимпийская система). Ведение счета.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
	ППФП / 4-хборье/	12	
Тема 22. Основы методики самостоятельных занятий ФК.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.	2	ЛР1
Тема 23. Развитие силовых качеств. Упражнения с отягощениями.	ППФП: Развитие силовых качеств. Упражнения с отягощениями. Техника упражнений с гирей, штангой, гантелями. Комплекс упражнений.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 24. Развитие гибкости. Растягивающие упражнения	ППФП:Развитие гибкости, растягивающие упражнения. Гимнастические упражнения в положении сидя, лежа.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 25. Развитие быстроты и ловкости.	ППФП:Развитие скоростных, координационных качеств. Эстафеты на быстроту, подвижные игры.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11

Тема 26. 4-борье. Контроль физической подготовленности: челнок, пресс..	4-хборье: Контроль физической подготовленности: упражнения челночный бег – 15 сек, пресс -30 сек.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 27. 4-борье. Контроль физической подготовленности: прыжок в длину, отжимание «кузнечик».	4-хборье: Контроль физической подготовленности- прыжок в длину с места, отжимание способ «кузнечик».	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
	Легкая атлетика	14	
Тема 28. Бег на короткие дистанции. Повторение низкого старта.	Специальные беговые упражнения (СБУ). Повторение низкого старта. Пробегание коротких дистанций. Контроль пульса.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 29.Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	Развитие выносливости. Равномерный бег до 30 мин.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 30. Бег на короткие дистанции. Бег 100 м- контроль .	Контроль 100 м. Эстафетный бег. Отработка элементов. Техника ускорения. Передача эстафетной палочки.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 31. Метание гранаты. ТБ. Обучение технике метания.	Метание гранаты. Техника безопасности. Обучение технике метания. Метание гранаты в цель.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 32. Метание гранаты на дальность – контроль.	Метание гранаты. Контроль. Метание гранаты на дальность.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 33. Кроссовая подготовка контроль.	Кроссовая подготовка контроль. Кросс: 3000 м- юноши, 2000 –девушки.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 34. Зачет. Сдача контрольных нормативов.	Зачет. Сдача контрольных нормативов.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11,ЛР17
Всего:	Обязательная аудиторная нагрузка	68 ч	
	Самостоятельная работа	8 ч	

3 КУРС ТОД 31+ (2023-2024)

Наименование тем	Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий	Кол-во часов	Личностные результаты
1	2	3	4
	Легкая атлетика	14	
Тема 1. ТБ при занятиях ФК. Методика составления и проведения самостоятельных занятий.	Техника безопасности при занятиях физической культурой. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	2	ЛР1
Тема 2. Техника бега на средние и длинные дистанции.	Техника бега на средние и длинные дистанции. Непрерывный бег 30 мин.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 3. Кроссовая подготовка. Контроль.	Кроссовая подготовка. Контроль: ю.-3000м, д.-2000м	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 4. Развитие специальной выносливости. Интервальный бег.	Бег с повторными ускорениями. Интервальный бег на 30 м: ю – 7*30 м, д- 5*20 м. Упражнения для мышц плечевого пояса. Метание гранаты.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 5. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину.	СБУ на развития скоростно- силовых способностей. Техника прыжка в длину с разбега разными способами.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 6. Контроль по теме л/атлетика. Сдача контрольных нормативов.	Контроль по теме: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 7. Основы ЗОЖ. ФК в обеспечении здоровья.	Основы ЗОЖ. ФК в обеспечении здоровья.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
	Баскетбол	12	
Тема 8. Техника движения в баскетболе.	Перемещения, остановки, повороты. Выполнение упражнений с ведением, ловлей и передачей мяча в парах.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 9. Броски мяча в корзину. Штрафные броски.	Броски мяча в корзину. Выполнение штрафных, 3-хочковых бросков. Броски с обводки.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 10. Ведение мяча. Различные виды ведения.	Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение с сопротивлением партнера и без него. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска. Накрывание.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 11. Виды бросков в кольцо. Понятия командных действий.	Бросок мяча одной рукой: от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Выполнение добивания мяча. Правила командной защиты..	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема. 12. Технические приемы и тактика игры в нападении.	Технические приемы и тактика игры в нападении. Упражнения в парах и тройках.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 13. Зачет. Контроль по теме баскетбол.	Зачет. Контроль по теме баскетбол. Сдача контрольных тестов.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11,ЛР17
Тема 14. Самоконтроль. Основные	Самоконтроль. Основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки.	2	ЛР17

методы самоконтроля. Показатели, критерии оценки.	Ведение личного дневника самоконтроля		
	Волейбол	14	
Тема 15. Волейбол. Прием мяча после отскока от сетки.	Прием мяча после отскока от сетки. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху. ОРУ на выносливость	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 16. Отработка подачи мяча в заданную зону.	Отработка подачи мяча в зону 1, 5, 3. Силовая подача. ОРУ для развития прыгучести.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 17. Нападающий удар. Отработка техники.	Нападающий удар с первой и со второй линии. Отработка техники. ОРУ для развития скоростно-силовых качеств.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 18. Блокирование нападающего игрока. Варианты. Страховка	Блокирование нападающего игрока. Варианты блокирования: одиночное и групповое, страховка.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 19. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов.	Двусторонняя игра с применением освоенных элементов. ОРУ для развития силы.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 20. Тактические действия в нападении и в защите.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11,ЛР17
Тема 21. Контроль по теме «Волейбол».	Контроль по теме Волейбол: тестовые упражнения. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11,ЛР17
	ОФП / Гимнастика	16	
Тема 22. Развитие гибкости. Кувырок прыжком.	ОРУ на гибкость. Техника выполнения кувырка через препятствие на высоте до 90см (ю), сед углом (д).	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 23. Развитие верхнего плечевого пояса. Кувырок назад с выходом в стойку.	Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Каскад кувырков.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 24. ТБ при занятиях на гимнастических снарядах. Упражнения с гирей, штангой.	Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Техника выполнения упражнений с гирей, штангой, гантелями.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 25. Развитие силы. Комплексы упражнений.	Комплекс силовых упражнений. Отработка техники силовых упражнений.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 26. Упражнения на брусьях. Выход в упор. Махи. Уголок.	Упражнения на брусьях. Ю- выход в упор. Махи. Уголок.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 27. Упражнения на перекладине.	Упражнения на перекладине. ю- подтягивание, выход силой, подъем переворотом. д.- подтягивание на низкой перекладине, упражнения на пресс.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 28. Упражнения на развитие силы ног. Специальная выносливость.	Упражнения на развитие силы ног. Приседы на одной ноге и с отягощением. Специальная выносливость. Упражнения со скакалкой.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11

Тема 29. Контроль по теме «Гимнастика».	Контроль по теме Гимнастика – сдача контрольных нормативов.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
	Легкая атлетика	10	
Тема 30. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка. развитие выносливости. Равномерный бег, до 40 минут. Контроль пульса.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 31. Скоростно-силовая подготовка. Бег 100 м-контроль.	Специальные беговые упражнения. Пробеги коротких дистанций. Контроль г 100 м. Контроль пульса.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 32. Отработка техники метания гранаты.	Отработка техники метания гранаты (ю-700 г, д-500 г). Метание гранаты в цель.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 33. Метание гранаты на дальность. Контроль.	Метание гранаты на дальность. Контроль.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 34. Самоконтроль за уровнем профессионально значимых качеств.	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 35. Зачет. Сдача контрольных нормативов.	Зачет. Сдача контрольных нормативов. Кросс: юноши-3000 м, девушки-2000м. контроль по времени.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11,ЛР17
	Итого: обязательная аудиторная нагрузка	70 ч	
	Самостоятельная работа	8 ч	

Наименование тем	Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий	Кол-во часов	Личностные результаты
1	2	3	4
	ВФП	10	
Тема 1. Инструктаж по ТБ. Психофизиологические основы труда.	Инструктаж по технике безопасности. Психофизиологические основы производственного труда. Виды активного отдыха и их использование в регулировании работоспособности.	2	ЛР1
Тема 2. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка. развитие выносливости. Равномерный бег, до 40 минут. Контроль пульса.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 3. Кроссовая подготовка контроль.	Кроссовая подготовка. Контроль. Ю-3000, д-2000 м.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 4. Контроль физической подготовленности.	4х-борье. Контроль физической подготовленности: «челночный бег», сгибание-разгибание из положения лежа в положение сидя.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 5. Контроль физической подготовленности.	4х-борье. Контроль физической подготовленности прыжок в длину с места, отжимание способом «кузнечик» в заданном ритме.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
	Самостоятельная работа Сообщение по теме: «История возникновения и развития военно-прикладных видов спорта» (по выбору).		
	Баскетбол.	10	
Тема 6. Отработка технических приемов игры в баскетбол.	Отработка технических приемов игры в баскетбол: ведения, приемов и передач мяча.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 7. Отработка технических приемов игры в баскетбол.	Отработка технических приемов игры в баскетбол в защите. приемов перехвата и выбивания мяча.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 8. Отработка технических приемов игры в баскетбол.	Отработка технических приемов игры в баскетбол: техники выполнения бросков мяча.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 9. Техника игры в баскетбол. Контроль по теме.	Техника игры в баскетбол. Контроль по теме.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 10. Зачет. Сдача контрольных тестов.	Зачет. Сдача контрольных тестов.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 11. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	ЛР1,ЛР17
	Волейбол	6	
Тема 12. Прием мяча с падением.	Техника игры: прием мяча с падением.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 13. Прием атакующего	Техника игры. Прием атакующего удара.	2	ЛР3,ЛР5,

удара.			ЛР11
Тема 14. Контроль по теме «Волейбол».	Контроль усвоения материала по теме «волейбол».	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
	Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)	12	
Тема 15. ФК в профессиональной деятельности специалиста. Средства ФК в регулировании работоспособности	ФК в профессиональной деятельности специалиста. Средства ФК в регулировании работоспособности. Прикладные комплексы упражнений.	2	ЛР1,ЛР17
Проверка самостоятельной работы	Сообщения по теме: «История возникновения и развития военно-прикладных видов спорта» (по выбору).		
Тема 16. Силовые упражнения. Упражнения с гирей, штангой.	ТБ при занятиях на гимнастических снарядах. Силовые упражнения. Техника выполнения упражнений с гирей, штангой, гантелями. Комплекс упражнений.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 17. Развитие силы. Оработка комплексов с отягощениями.	Отработка комплексов упражнений с отягощениями. Контроль: приседы с отягощениями, приседы на одной ноге. Упражнения на скакалке.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 18. Техника выполнения упражнений на снарядах: брусьях, перекладине.	Техника выполнения упражнений на снарядах. Выполнения упражнений: на брусьях: ю.-сгибание рук, уголок, на перекладине: д.- подтягивание на перекладине, «мостик», «планка»,,, Подтягивания разными хватами.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 19. Упражнения на гибкость и координацию. Акробатические упражнения.	Упражнения на гибкость и координацию. Акробатические упражнения. ю- гибкость, подтягивание, подъем переворотом, «уголок»; д – гибкость, подтягивание, отжимание, «мостик»	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 20. Контроль по теме ВПФП. Сдача нормативов.	Контроль по теме ОФП / ВПФП. ю - подтягивание, подъем переворотом, «уголок»; д – гибкость, подтягивание, отжимание, опускание в «мостик».	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
	Настольный теннис.	8	
Тема 21. Повторение технических приемов в н/теннисе.	Повторение технических приемов. Оработка техники игры.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 22. Контроль по теме. Мини-турнир по н/теннису.	Контроль по теме н/теннис. Мини-турнир по настольному теннису.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 23. Контроль по теме Мини-турнир по Н/теннису.	Контроль усвоения материала по теме «Настольный теннис».	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 24. Дифференцированный зачет Сдача нормативов.	Дифференцированный зачет. Сдача контрольных нормативов.	2	ЛР1,ЛР17
	Итого: обязательная аудиторная нагрузка	48 ч	
	Самостоятельная работа	4 ч.	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

Основная литература:

1. Физическая культура, Андрюхина Т.В. -М.: Русское слово, 2017 г.
2. Физическая культура, Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. -М.: Русское слово, 2017 г.
3. Физическая культура, Матвеев А.П. -М.: Вентана-Граф, 2017
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Бишаева А.А. -М.: Издательский центр «Академия», 2017
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2017

Дополнительная литература:

1. Физическая культура, Палехова Е.С. -М.: Вентана-Граф, 2017
2. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2018.
3. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2017.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>
2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>
3. Основы физической культуры . Форма доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: www.minsport.gov.ru
5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: www.olympic.ru
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: www.goup32441.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Участие в соревнованиях. Личные достижения обучающихся. Проверка ведения дневника самоконтроля. Сдача контрольных нормативов.
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение тестовых заданий. Выполнение практических заданий.
Личностные результаты:	
– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Участие в соревнованиях. Мониторинг личных достижений обучающихся.

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;	
--	--